

令和4年 10月 献立予定表

中学校C

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g)
3日 (月)	①ご飯 ②鶏肉とこんにやくのさっぱり煮 ③茎わかめのきんぴら ④なめこ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ	③茎わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが にんにく ③れんこん ④はくさい なめこ だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖	③油 ごま油 ごま	779 29.7 ②こんにやく
4日 (火) 鉄たっぶり 給食の日	①麦ご飯 ②じゃがいもと切干しだいこんの煮物 ③こまつなともやしの炒め物 ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②鶏肉 厚揚げ	④しらす干し 寒天 ⑤牛乳	②にんじん いんげん ③こまつな	②切干しだいこん ③もやし	①ご飯 麦 ②じゃがいも ②④砂糖 ④水あめ	②③油	816 36.1
5日 (水)	①ご飯 ②野菜ボールの含め煮 (●野菜ボール) ③ベーコンとキャベツの塩こうじ炒め ④のっぺい汁 ⑤ゆかりふりかけ ⑥牛乳	●魚すり身 【小麦 大豆】 ③ベーコン ④油揚げ	⑥牛乳	●③④にんじん ⑤しそ	●ごぼう ③キャベツ たまねぎ ④だいこん 乾しいたけ	①ご飯 ●②⑤砂糖 ●④でん粉 ③塩こうじ ④さといも	●③油	772 28.5 ④こんにやく
6日 (木)	①きな粉揚げパン ②豚肉のアップルソース炒め ③ジュリアンスープ ④牛乳	①きな粉 ②豚肉 みそ	④牛乳	③にんじん パセリ	②りんご ②③たまねぎ ③だいこん はくさい	①パン【乳 大豆】 砂糖 ②でん粉	①②油	748 32.6
7日 (金)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③豆腐の五目煮 ④野菜サラダ ⑤和風たまねぎドレッシング ⑥牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③豚肉 豆腐	⑥牛乳	③④にんじん	②レモン果汁 ③たまねぎ しょうが もやし たけのこ 乾しいたけ ④キャベツ きゅうり	①ご飯 ②③砂糖 でん粉	③油 ごま油 ⑤和風たまねぎドレッシング 【小麦 大豆】	822 37.3
10日 (火)	スポーツの日							
11日 (火) 歯(は)っぴー 給食の日	れんこん入り鶏そぼろ丼 〔①麦ご飯 ②そぼろの具〕 ③ほうれん草と切干しだいこんの和風サラダ (●減塩和風ドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ④かまぼこ 【大豆 小麦】	④わかめ ⑤牛乳	③ほうれん草 ④にんじん	②しょうが れんこん ③切干しだいこん とうもろこし ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉 ④麩	②油 ●減塩和風ドレッシング	795 29.5
12日 (水)	①ご飯 ②さばの中華煮 ③こまつなの煮浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	②さば ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが にんにく ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④じゃがいも	②ごま油	788 30.5
13日 (木) 秋ランチ 選択給食	①コッペパン ②秋のカレーシチュー ③ツナと野菜のソテー(●ツナ) ④煮干しのごまからめ ⑤選ぶデザート ★ぶどうゼリー ◆豆乳プリン ⑥牛乳	②豚肉 ●まぐろ ◆豆乳【ゼラチン】	④煮干し ⑥牛乳	②③にんじん	②たまねぎ しめじ しょうが にんにく ③キャベツ ★ぶどう果汁	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも さつまいも ④★◆砂糖 ★◆水あめ	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③油 ●米油 ④ごま	★893 ★35.5 ◆916 ◆35.5
14日(金) ~18日(火)	秋休み							

* □ は、その他の食べ物です。 * 【 】 はアレルギーです。 * 給食の「油」は菜種油を使用しています。
* 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

福井県の食材を使っています。今月は…
米(ハナエチゼン) 麦 大豆 打ち豆 ふくいサーモンフライ
ブルーベリークリーム大福(ブルーベリー)

です。



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
19日 (金)	ソフト麺ミートソースかけ 〔①ソフト麺 ②ミートソース〕 ③こまつなとキャベツのソテー ④大学芋 ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ	①ソフト麺 ④さつまいも 水あめ 砂糖	②ハヤシルウ【小麦】 ②③④油 ④ごま	888 30.2
20日 (木)	ホットドック 〔①コッペパン ②ウインナー〕 〔③茹でキャベツ ④ケチャップ〕 ⑤コーンチャウダー ⑥牛乳	②豚肉 ⑤鶏肉	⑤⑥牛乳	⑤にんじん ほうれんそう	③キャベツ ⑤たまねぎ とうもろこし	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 砂糖 ⑤じゃがいも	⑤油 クリームポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚肉】	899 35.5
21日 (水)	①麦ご飯 ②ふくいサーモンのフライ ③煮なます ④豊作汁 ⑤牛乳	②にじます ③打ち豆 油揚げ ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	③だいこん ④はくさい まいたけ	①ご飯 麦 ②パン粉 でん粉 ③砂糖 ④さといも	②油 ③ごま油	867 31.0
24日 (月)	①ごぼん ②とうもろこししゅうまい ③酢豚 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②魚すり身 豆腐 【小麦 大豆】 ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん ピーマン	②とうもろこし ②③たまねぎ ③たけのこ しょうが ④みかん(缶) パインアップル(缶) ナタデココ	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 ②③砂糖 でん粉 ③じゃがいも	②ラード ③油	953 28.4
25日 (火)	①麦ご飯 ②高野豆腐のすきやき風煮 ③お浸し ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん ③ほうれんそう ②ねぎ	②たまねぎ ③もやし	①ご飯 麦 ②じゃがいも 麩 砂糖	②油	768 29.0 ②こんにゃく
26日 (水)	①ご飯 ②大豆のいそ煮 ③豚汁 ④越のルビー ⑤ブルーベリークリーム大福 ⑥牛乳	②大豆 鶏肉 ③豚肉 みそ	②ひじき ⑤寒天【乳 大豆】 ⑥牛乳	②いんげん ②③にんじん ④トマト(越のルビー)	③だいこん はくさい しょうが ⑤ブルーベリー ③ねぎ	①ご飯 ②⑤砂糖 ③さつまいも	⑤ホイップクリーム もち粉	811 28.1 ②こんにゃく
27日 (木)	①コッペパン ②焼きそば(●焼きそば麺) ③中華スープ ④りんご ⑤牛乳	②豚肉 ③鶏肉	⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲンサイ	②キャベツ ③たまねぎ もやし ④りんご	①パン【乳 大豆】 ●焼きそば麺 【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】	②油 ③ごま油	755 31.1
28日 (金)	①ご飯 ②焼きししゃも ③ごぼうの鶏みそ炒め ④かきたま汁 ⑤牛乳	②ししゃも ③鶏肉 厚揚げ みそ ④卵	⑤牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	③ごぼう しょうが ④たまねぎ しめじ	①ご飯 ③砂糖 ④でん粉	③油	798 35.1
31日 (月)	①きのご飯 ②つくね ③はくさいの煮浸し ④野菜のみそ汁 ⑤牛乳	①油揚げ ②鶏肉 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤牛乳	①④にんじん ③こまつな ④ねぎ	①えのきたけ しめじ ②④たまねぎ ③はくさい ④だいこん	①ご飯 麦 ①②砂糖 ②パン粉 でん粉 ④麩		724 26.6

* □ は、その他の食べ物です。 * 【 】 はアレルギーです。 * 給食の「油」は菜種油を使用しています。

* 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	822kcal	31.7g	21.6g	120.1g	3.2g

ドレッシング・調味料等の成分

7日 (金)	1食和風たまねぎドレッシング	醸造酢 しょうゆ 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) 大豆油 乾燥たまねぎ 食塩 オニオンエキス ガーリックペースト 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) かつお節エキス 香味食用油 香辛料抽出物 水
11日 (火)	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム) 水
20日 (木)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー(たまねぎ、かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料